생활 유해물질과 환경불평등
궁금하다! 내 몸 속 “바디버든”

바디버든 줄이기 캠페인

icoop 자연드림

대전글꽃아이쿱생협

생활 속 유해화학물질이 우리 몸에 미치는 영향 “바디버든”

INDEX

1. 환경성 질환(개념 및 종류)
2. 환경성질환의 노출경로
3. 바디버든과 환경성 질환
4. 생활 속 유해화학물질
5. 피할 수 있는 위기인가?
6. 바디버든 신호등 체크리스트
7. 우리가족 생활 수칙

환경성 질환의 종류

아토피 질환

- 영유아기에는 **아토피**, 아동기엔 **천식**, 그 이후엔 **비염**
- 알레르기 질환을 앓은 뒤 **또 다른 알레르기 질환이 따라오는 것**

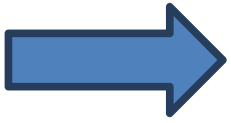
환경성 호흡기 폐질환(가습기 살균제 사건)

- 피해신고자 7,441명 사망자 1,656명
- 건강피해자는 6만명 예측 신고자는 1%
- 잠재적피해자 30만~200만명으로 추정

환경성 질환의 종류

4. 각 종 질병

- 암 사망률 1위
- 자궁내막증
- 성 조숙증
- ADHD
- 불임률 상승
- 잠복고환
- 요도하열 등



원인을 알 수 없는 내게 생긴 질병이
유해물질 때문은 아닐까요?

숫자로 알아보는 바디버든

유해화학물질 노출경로

1. 입

: 음식물 등 입을 통하여 체내에 들어오는 경로
: 식품 포장, 농약 등 음식물을 통해 직접 섭취
: 어린아이들은 손에 잡히는 물건을 입에 넣는 습관. 입으로 전달

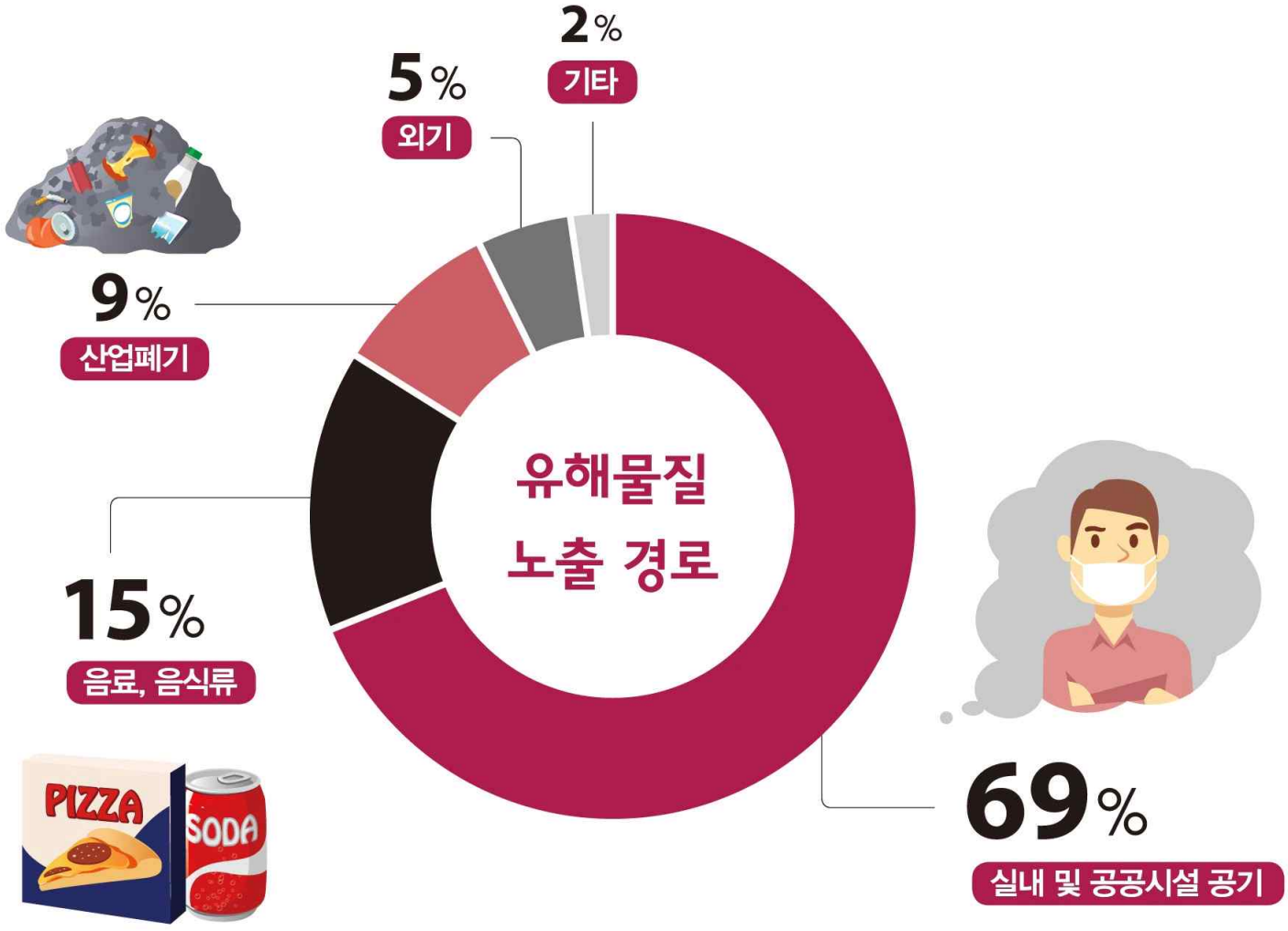
2. 피부

: 피부나 점막을 통하여 체내로 들어오는 경로
: 화장품, 샴푸 등 세정용품은 피부호흡이나 세포의 삼투압 등을 통해 체내로 흡수
: 섬유세제나 유연제가 옷에 남아 있을 경우도 피부에 접촉

3. 코(흡입)

: 호흡을 통해 공기와 함께 체내로 들어오는 경로
: 휘발성을 가지고 있는 화학물질
: 향수나 방향제 같이 향이 목적인 제품, 접착제 등 휘발성 용매를 사용하는 제품.
살충제 같이 공기 중에 분사하는 제품 등

유해화학물질 노출경로



〈2014년 3월 SBS스페셜 '독성가족'중〉

유해화학물질 & 바디버든 & 환경성 질환의 관계

생활 속 유해화학물질

트리클로산

파라벤

프탈레이트

비스페놀A

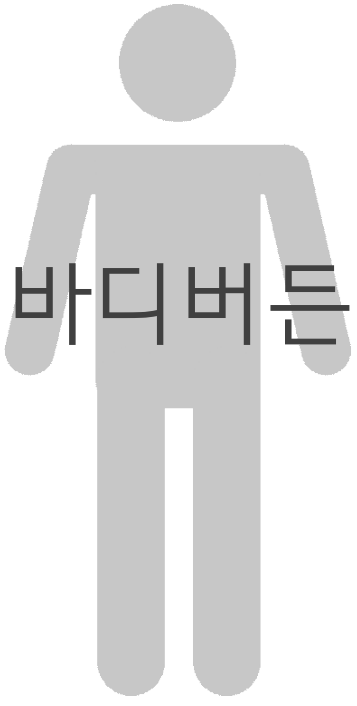
1.4 다이옥산

난연제

과불화화합물

유기 인산계 살충제

등



환경성 질환

아토피

알레르기 비염

천식

호흡기 폐질환

ADHD

불임

성장기 질환

간, 신장질환

등

대전글꽃아이쿱생협

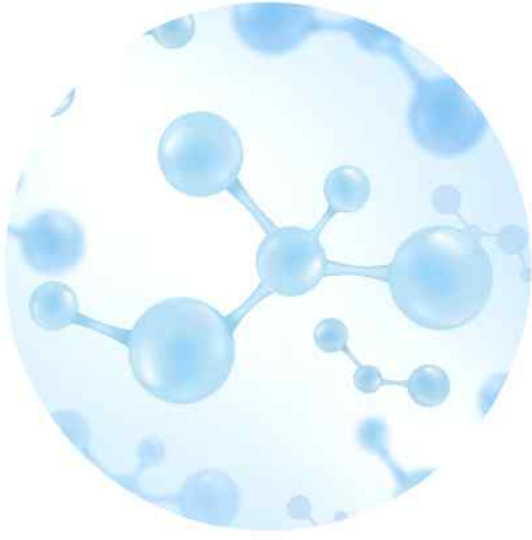
바디버든 왜 줄여야 할까요??

몸 속에 쌓이는 유해화학물질의 총량을
바디버든이라고 합니다.

바디버든을 구성하는 유해화학물질은
다양한 질환(=환경성 질환)을 일으키거나
악화되는 **원인**이 됨.

바디버든은 특히 **여성호르몬에 영향**을 주며,
아이들에게까지 대물림 될 수 있어 각별한
주의가 필요하다.

생활 속 유해화학물질



환경호르몬(내분비교란물질)

정상적인 호르몬이 우리 몸에서 만들어지거나
작용하는 것을 방해해서 사람의 건강과
생식작용에 영향을 주는 화학물질입니다.

생활 속 유해화학물질

생활 속 유해물질 어떤 것이 있나요?

생활 속 유해화학물질_1

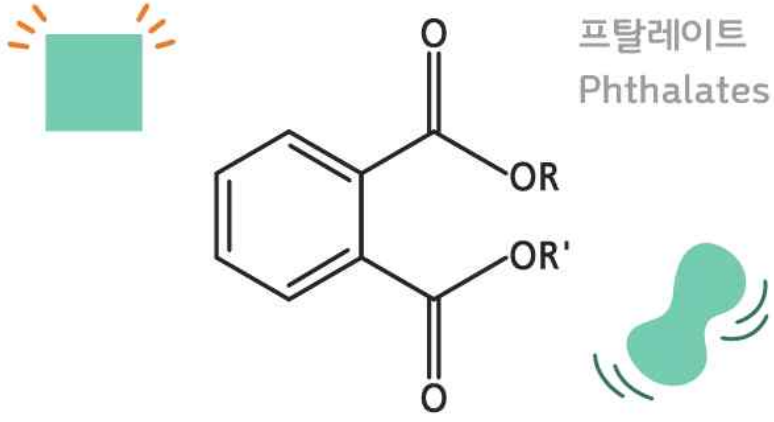
프탈레이트_플라스틱 가소제!

〈회피방법〉

- 플라스틱 용기 사용 피하기
- 유리, 사기, 스테인레스 용기 사용하기
- PVC 비닐랩, 실크벽지 사용 기
- '향료' 첨가된 화장품 피하기
- 향수, 헤어스프레이, 무스 등 피하기
- 액체괴물 사용 피하기

딱딱한 플라

부드러운 인형으로 변할 수 있었을까요?



프탈레이트
Phthalates

가소제로 쓰이는 프탈레이트 때문

환경호르몬인 프탈레이트는
아토피, 학습 및 행동장애를 일으킨다고 보고되고 있습니다.

생활 속 유해화학물질_2

트리클로산_방부제

〈회피방법〉

- 트리클로산 함유된 화장품류 피하기
- 트리클로산 함유된 치약 사용 피하기

살균, 살충제(방부제)로 사용되는

트리클로산

체내에 흡수되면 몸 속의 미생물을 교란시켜
여성의 갑상성 호르몬에 영향을 주며
남성의 뇌 발달 교란,
간암, 비염, 알레르기를 유발할 수 있다.

생활 속 유해물질_3

파라벤_화학방부제, 화장품 보존제

〈회피방법〉

- 파라벤이 함유된 화장품류 피하기
- 파라벤이 함유된 세제사용 피하기

방부제로 사용되는

파라벤

피부의 알레르기 반응을 유발할 수 있고,
여성호르몬인 에스트로겐과 유사한 역할을
하는 것으로 보고되어 있습니다.

생활 속 유해화학물질_

비스페놀 A_코팅제

〈회피방법〉

- 통조림에 든 음식 섭취 줄이기
- 채소, 과일, 생선 등 신선한 원재료 먹기
- 감열지 사용한 영수증 만지지 않기
- 플라스틱 사용 자제하기

코팅제로 쓰이는

비스페놀A

성조숙증과 어린이 행동장애에 영향을 미칠 수 있고,
환경호르몬으로도 작용해 정자 수를
감소시킨다는 보고가 있습니다.

생활 속 유해화학물질_5

1,4 다이옥산_액상세제 및 2009년 대구 수도

〈회피방법〉

- 1,4 다이옥산이 함유된 제품 피하기
  샴푸, 바디클린저나 액상비누

발암 위험성까지 있는

1.4다이옥산

물에 쉽게 녹고 분해되지 않아 용매목적으로 사용됩니다. 눈, 코 등 점막에 염증을 일으킬 수 있으며, 두통, 졸음, 현기증을 유발합니다.

생활 속 유해화학물질_6

포름알데히드_새집증후군

〈회피방법〉

- 가구, 벽지, 바닥재 등 인테리어 자주 바꾸지 않기
- 환기 자주하기
- 매니큐어나 네일아트 줄이기

새집증후군의 주요 원인

포름알데히드

대표적인 발암물질로 장기간 노출될 경우
호흡기의 암이나 백혈병을 유발할 수 있으며,
천식 등의 알레르기 질환에도 영향을 줍니다.

생활 속 유해화학물질_

알킬페놀류_계면활성제

〈회피방법〉

- 알킬페놀류가 들어간 세제류 바꾸기 (세탁세제, 주방세제, 욕실 세정제 등)
- 섬유유연제로 식초나 베이킹 파우더 등 친환경제품으로 바꾸기
- 드라이크리닝 한 옷은 비닐을 제거하고 베란다에서 2일 정도 환기하기
- 농약과 살충제 피하기 (모기약, 바퀴벌레 퇴치제, 개미 퇴치제)

계면활성제로 사용되는

알킬페놀류

환경호르몬으로 작용해 생식과 발달을
방해하는 것으로 알려졌고, 하수구로 배출 되어서는
수생생태계를 교란시키기도 합니다.

생활 속 유해화학물질_8

과불화화합물_코팅된 조리도구, 방수 처리

〈회피방법〉
- 코팅된 프라이팬 피하기
- 얼룩 방지나 방수 처리된 의류 피하기
- 방수 처리 가구, 카펫 사용 자제하기

icoop 생협

코팅된 조리도구, 방수처리 의류 등으로 사용되는

과불화화합물

잘 분해되지 않는 특성 때문에,
한 번 환경에 노출되면 수 백 년간 남게되어 환경 오염의 원인. 체내에 쌓여 다음 세대에 전달될 수 있다.
정자 질 저하, 저체중아 출산, 신장 질환, 갑상선 질환, 고콜레스테롤 갑상선과 성호르몬 수치에 영향

대전글꽃아이쿱생협

생활 속 유해화학물질_9

유기인산계살충제_살충제, 농약

〈회피방법〉

- 친환경 유기농 농산물 구입하기
- 신선한 과일과 채소 섭취하기

살충제, 농약으로 사용되는

유기인산계 살충제

해충을 멸살하기위한 화학약제로,
유기 인산계 살충제가 두뇌 발달장애,
행동장애, 생식력 장애를 일으키기도 한다.

대전글꽃아이쿱생협

생활 속 유해화학물질_1

난연제_내분비계 교란

〈회피방법〉

- 물걸레로 청소하기
- 난연제가 들어 있는 생활용품 피하기

플라스틱, 섬유, 페인트 등에 사용되는

난연제

내분비계를 교란시키는 환경호르몬으로 정자 감소 및
갑상성 호르몬 기능에 영향을 준다.
체내에 오랜 기간 잔류하며, 모유를 통해
아이에게 전달되면 뇌 발달에 영향(IQ 감소)을 준다.

우리 집 생활 속 유해화학물질

안 방 I 장판, 화장품, 매니큐어, 등산복 등
- 프탈레이트
- 파라벤
- 톨루엔
- 과불화합물

거 실 I 마루, TV, 가구, 놀이방매트, 벽지 등
- 포름알데히드
- 브롬화난연제
- 프탈레이트 등

화장실 I 샴푸, 핸드워시, 방향제, 욕실화 등
- 파라벤
- 트리클로산
- 향
- 프탈레이트 등

주 방 I 주방세제, 프라이팬, 캔 용기, 합성세제 등
- 1,4 다이옥산
- 과불화합물
- 비스페놀A
- 알킬페놀류 등

아이방 I 장난감, 책가방, 놀이매트 등
- 중금속 (납, 수은, 비소 등)
- 프탈레이트 등

대전글꽃아이쿱생협

피할 수 없는 위기?

우리는 생활 전반에 걸쳐서 음식,
생활용품 등 우리의 의도와는 상관없이
다양한 화학물질에 둘러싸여 살고 있습니다.

유해물질 배출경로

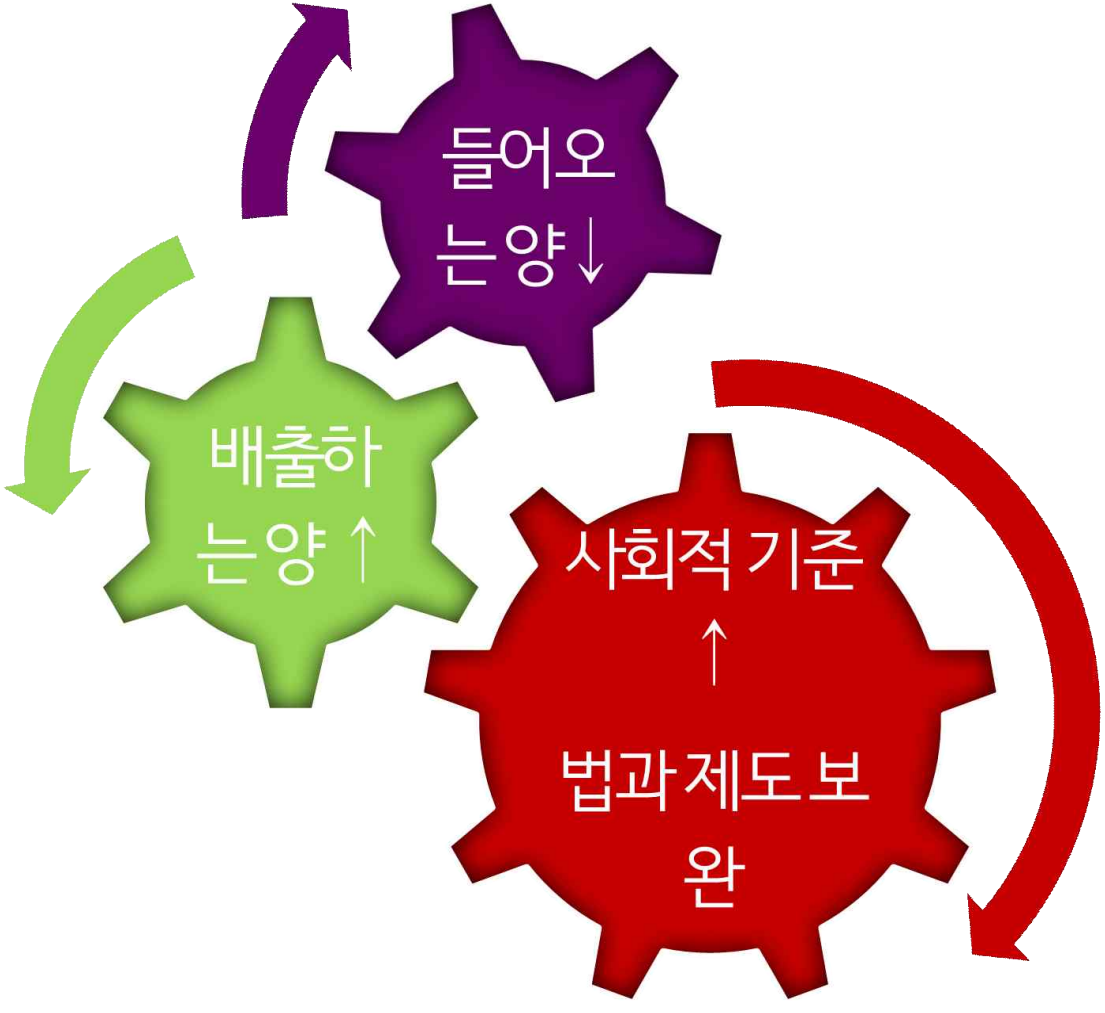
The Only 자연드림
유해물질 배출경로
들어오는 양을 줄이고 좋은 식품, 운동, 충분한 물로
몸 속 유해물질인 바디버든을 줄일 수 있습니다.
모발, 손발톱
2%
호흡
3%
20%
소변, 땀
유해물질
배출 경로
75%
대변
〈2015년 3월 31일 SBS뉴스 중〉

14일의 기적

〈유입 & 배출 & 제도 보완의 선순환〉

들어오는 양을 줄이고
좋은 식습관과 생활습관으로
몸 속 유해물질인 바디버든을
많이 배출한다.
더불어 꼼꼼한 구매 습관으로
사회적인 기준을 높임.

높은 사회적 기준은
들어오는 유해물질의 양을 줄
이는 선순환을 가져올 것이다.



대전글꽃아이쿱생협

14일의 기적

Campaign

바디버든 줄이기 캠페인

내 몸 속 바디버든 확인해봤습니다!

: 아이쿱 바디버든 줄이기 캠페인 연구 결과

실천 결과 | 친환경 생활 실천 후 내 몸 속 바디버든은? (체험 기간 후 조사 결과)

14 AFTER DAYS

14일 동안의 친환경 생활 실천 후 대부분의 체내 환경호르몬 감소⬇

환경성페놀류 23~82% 감소

프탈레이트류 7~28% 감소

체내 환경호르몬 감소에 가장 많이 기여한 실천

플라스틱 용기 교체

화장품 교체

세제류 교체

샴푸/린스/바디워시/클렌징폼 교체

방향제 교체

물 마시기

손 씻기

유해물질 배출돕는 생활

- 하루 수분 섭취 2리터(물 마시기)
- 식이섬유섭취
- 유기농 현미 먹기
- 압착유 먹기(생들기름 2스푼)
- 패스트푸드 피하기
- 유산소 운동하기

출처 : 아이쿱 자연드림

꼼꼼하게 살피고, 선택하는 생활습관

<식품(성분)표시 확인하기>

- 식품표시를 확인해 원료, 첨가물, 가공과정에 대해 꼼꼼하게 살피고 가능한 농약, 화학물질이 들어있지 않은 친환경유기농식품을 이용할 수 있도록 한다.
- 제조성분이 공개, 확인할 수 있는 제품을 선택한다.

<깐깐한 생활습관>

- 개인컵 들고 다니기
- 가까운 거리 걷기
- 플라스틱, 일회용 제품 멀리하기

<세탁 후 사용하기>

- 새 옷, 천생리대 등은 처음 사용 시 세탁 후 사용한다.

출처 : 아이큡자연드림

바디버든 신호등 체크리스트

- 어린이 용 -

총 합 : ( )점

생활습관, 식습관, 구매습관을 통해 나의 바디버든 상태를 체크해보세요!

	< 일상에서 유해물질 노출 줄이기 >	늘	가끔	하지않음
1	액체괴물이나 지우개를 입에 물지 않는다.	③	②	①
2	색소와 인공향이 들어있는 과자와 음료수 대신 건강한 간식을 먹는다.	③	②	①
3	플라스틱 생수병 대신 친환경(에코)물병을 가지고 다닌다.	③	②	①
4	색조 화장을 하지 않는다.	③	②	①
5	손을 하루 3회 이상 씻는다.	③	②	①
	< 적극적으로 유해물질 배출하기 >			
1	하루 8잔 이상 물을 마신다.	③	②	①
2	채소 · 과일을 많이 먹는다.	③	②	①
3	일주일에 세 번 이상 땀이 날 정도로 운동을 한다.	③	②	①
	< 유해물질 꼼꼼하게 살피기 >			
1	문구를 고를 때 겉면 포장지의 성분표시를 본다.	③	②	①
2	과자, 음료수 등을 살 때 겉면 포장지의 성분표시를 본다.	③	②	①

🟢	초록불(25~30점)	나의 몸은 해로운 물질 안전구역! 계속해서 유지해보아요~
🟡	노란불(20~24점)	조금만 더 노력하시면 초록불이에요. 우리 조금만 더 신경써요~
🔴	빨간불(0~19점)	이유 없이 짜증이 나지 않나요? 함께 바디버든을 줄여보아요~

- 어른 용 -

총 합 : ( )점

생활습관, 식습관, 구매습관을 통해 나의 바디버든 상태를 체크해보세요!

	< 일상에서 유해물질 노출 줄이기 >	늘	가끔	하지않음
1	친환경 유기식품을 이용한다.	③	②	①
2	친환경 세제, 비누, 화장품을 이용한다.	③	②	①
3	플라스틱 용기 대신 유리, 사기, 스텐 용기를 이용한다.	③	②	①
4	스프레이 제품을 사용하지 않는다.	③	②	①
5	손을 자주 씻는다.	③	②	①
	< 적극적으로 유해물질 배출하기 >			
1	하루 8잔 이상 물을 마신다.	③	②	①
2	식이섬유가 많은 통곡물과 과채를 먹는다.	③	②	①
3	일주일에 세 번 이상 땀이 날 정도로 운동을 한다.	③	②	①
	< 유해물질 꼼꼼하게 살피기 >			
1	화장품을 살 때 성분표시를 본다.	③	②	①
2	생활용품 살 때 성분표시를 본다.	③	②	①

🟢	초록불(25~30점)	당신의 몸은 유해물질 청정지역! 계속해서 유지해보아요~
🟡	노란불(20~24점)	조금만 더 노력하시면 초록불이에요. 우리 조금만 더 신경써요~
🔴	빨간불(0~19점)	혹시 이유 없이 피곤하신가요? 함께 바디버든을 줄여보아요~

대전글꽃아이쿱생협

일상생활 속 화학물질 간단 퀴즈!

바디버든은 몸속 유해물질의 총량을 뜻한다.

우리나라는 생활용품 전성분 표시제를 실시하고 있다.

모기향, 살충제, 방향제 등 스프레이로 뿌려지는
제품들은 몸에 안전하다.

향료는 향을 내는 한 종류의 화학물을 뜻한다.

비스페놀A는 감열지 영수증에서도 발생한다.

대전글꽃아이쿱생협

바디버든 줄이기

우리동네 위험지도 2.0

화학물질감시네트워크가 제공하는
생활 속 화학물질 위험정보 공개 앱

화해-화장품을 해석하다

화장품 성분을 분석하고 알려주는 앱

NO cancer

발암물질없는사회만들기 국민행동

발암물질 없는 사회, 함께 만들어요

대전글꽃아이쿱생협

바디버든 줄이기

체내독소(바디버든) 관련 방송 다시보기

〈2013년 8월 KBS 생로병사의 비밀〉

1부 독소의 공격

2부 몸의 혁명, 해독

〈2014년 3월 SBS 스페셜 독성가족〉

1부 내 몸안의 독

2부 알면 줄일 수 있다

〈2015년 3월 EBS 하나뿐인 지구〉

모유의 잔혹사

〈2017년 3월 SBS 스페셜 바디버든〉

1부 자궁의 경고

2부 독성유전

바디버든 줄이기

icoop 생협
전성분 표시제
표시하지 않으면 소비자는 알 수 없습니다.
투명한 정보공개, '전성분표시제'는
소비자의 기본권입니다.

출처

: 아이쿱생협 바디버든 줄이기 캠페인

: 아이쿱생협 자연드림 홈페이지

: SBS 스페셜 '독성가족'

: 세이프넷 홈페이지 등